



8. Kyu – Grad : weiß-gelber Gürtel
Mindestalter: vollendetes 7. Lebensjahr

Falltechnik (Ukemi): 3 Aktionen



Grundformen der Wurftechniken: 2 Aktionen: O-goshi oder Uki-goshi und O-soto-otoshi



O-goshi beidseitig



UKI-goshi beidseitig



O-soto-otoshi

Anwendungsaufgabe: 2 Aktionen

Wenn Uke schiebt und /oder vorkommt wirft Tori mit **O-goshi oder Uki-goshi**

Anwendungsaufgabe

Wenn Uke zieht und/oder Zurück geht wirft Tori mit **O-soto-Otoshi**

Grundformen der Bodentechniken: 4 Aktionen (jeweils links und rechts)



Kuzure-kesa-gatame



Mune-gatame

Anwendungsaufgaben Boden: 2 Aktionen

Zwei unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke.

Randori (freies Üben): 3 bis 5 Randori je 2 Minuten

Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen, das heißt freies kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.